BOODSCHAP IN EEN FLES VOOR VROUWEN



Alcohol. Bekijk het eens nuchter.



078-15-10-20
www.druglijn.be

VAD, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | F 02 423 03 34 | vad@vad.be | www.vad.be

V.U.: Frieda Matthys | Vanderlindenstraat 15 | 1030 Brussel
Concept en ontwerp: Funcke & co | Cartoons: Kamagurka
De DrugLijn is een initiatief van VAD. VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.

INTRO

Zijn vrouwen gevoeliger voor alcohol dan mannen? Wat doet alcohol met mijn lichaam? Is alcohol goed tegen stress? Helpt alcohol om te kunnen slapen? Heeft alcohol een invloed op mijn seksleven? Mag ik drinken als ik zwanger ben? Mogen kinderen zien dat hun ouders alcohol drinken? Heeft alcohol een invloed op de menopauze?

Het antwoord op deze en andere vragen vind je in 'Boodschap in een fles voor vrouwen', een brochure voor vrouwen die graag genieten van een glas, maar ook willen weten wat (te veel) alcohol met hen doet, en hoe ze er verstandig mee kunnen omgaan.

Deze brochure beantwoordt niet alleen interessante vragen, maar je vindt er ook nuttige tips en een drinktest.

Veel succes ermee!

'Boodschap in een fles' is een alcoholcampagne voor volwassenen. Deze campagne geeft nuttige informatie over alcohol en hoe je daar als volwassene mee kan omgaan. Er zijn boodschappen voor vrouwen, mannen, werknemers, sporters en partners van probleemdrinkers.

MEER INFORMATIE

www.boodschapineenfles.be
of contacteer de DrugLijn (078 15 10 20 of mail via www.druglijn.be/contact)



VOORKOMEN IS BETER DAN GENEZEN

Drink na elk glas alcohol een glas water.
Zo drink je minder alcohol en hou je de hoeveelheid vocht in je lichaam op peil.

EEN KEERTJE ZONDER

Probeer het eens, bij wijze van experiment. Jawel, ... je zal merken dat je de hele tijd moet uitleggen waarom je niet drinkt. Trek het je niet aan, sla gewoon vriendelijk of met een kwinkslag het aanbod af en geef onmiddellijk je alternatief (water, frisdrank, fruitsap).

P.s.: dat je een keer niet meedrinkt, betekent niet dat je de rest van je leven droog moet staan ...

VRAGEN

1. WAAROM DRINKEN VROUWEN ?

Omdat alcohol lekker is natuurlijk. En omdat het voor gezelligheid en ontspanning zorgt. Soms ook om stress, verveling of pijnlijke maandstonden te verzachten of om angstgevoelens, onzekerheid en frustratie te onderdrukken. Naarmate vrouwen meer toegang kregen tot mannelijke 'privileges' (werk en eigen inkomen, ontspanning buitenshuis), zijn ze in het algemeen ook meer gaan drinken. Zelfs in die mate dat vrouwen momenteel de sterkst groeiende groep van Belgische drinkers vormen.

2. ZIJN VROUWEN GEVOELIGER VOOR ALCOHOL DAN MANNEN ?

Ja. Dat is een puur lichamelijke kwestie: vrouwen hebben meer vet voor eenzelfde lichaamsgewicht dan mannen. Ze hebben daardoor minder lichaamsvocht, en dat verhoogt de concentratie alcohol. Zelfs bij 2 of 3 glazen hebben vrouwen meer last van de werking van alcohol dan mannen. Ook het maagslijmvlies is anders bij vrouwen waardoor er in de maag minder alcohol wordt afgebroken. En de lever breekt minder alcohol af waardoor er meer alcohol in het bloed terechtkomt.

3. ZIJN VROUWEN SNELLER AFHANKELIJK VAN ALCOHOL ?

Ja. Ook al drinken vrouwen gemiddeld minder dan mannen. De tijd tussen het beginnen met drinken en de echte afhankelijkheid is veel korter dan bij mannen. Dat komt omdat vrouwen biologisch kwetsbaarder zijn voor alcohol dan mannen (zie ook de vorige vraag).
Vrouwen met een drankprobleem komen vaak uit een gezin met een drinkende ouder. Ze drinken – in vergelijking met mannen – vaker thuis, hebben een regelmatiger drinkpatroon en combineren meer met kalmeermiddelen. Ze zijn wel minder vaak onder invloed en gaan minder vaak over de schreef wanneer ze dronken zijn.

4. HELPT ALCOHOL TEGEN STRESS?

Nee. Alcohol verdooft wel, maar neemt de oorzaken van stress niet weg. Erger nog: door regelmatig stress te verdoven met alcohol, kweek je een gewoonte. En om hetzelfde kalmerende effect te bereiken, zal je op den duur meer moeten drinken.

5. IS ER EEN GROOT VERSCHIL TUSSEN WEINIG OF VEEL DRINKEN?

Er is een groot verschil tussen af en toe een glas en, om het scherp te stellen, jarenlang dagelijks meerdere glazen drinken. Af en toe een glas: dat is lekker, je ontspant ervan, het kan voor een prettige sfeer zorgen, ...
Jarenlang te veel drinken: je verwerkt moeilijker nieuwe situaties, je wordt minder productief en creatief, je denkt langzamer, je geheugen neemt af, elk probleem wordt onoverkomelijk. Dat veel alcohol drinken slecht is voor je gezondheid, spreekt vanzelf.
Zelfs af en toe te veel drinken is niet zonder risico. Nu en dan eens stevig doorzakken is vooral een veiligheidsprobleem (verkeersongevallen, ongelukken thuis of op het werk), maar geeft ook functioneringsproblemen (verkeerde beslissingen, ruzie, agressie) en het is niet goed voor je imago.



6. IS ALCOHOL SCHADELIJK VOOR VROUWEN DIE DE PIL NEMEN?

Voor zover bekend heeft alcohol geen negatieve werking op de pil. Maar als je te veel gedronken hebt, ben je niet altijd even oplettend en kan je vergeten de pil te nemen. Als je door te veel drank moet overgeven, kan de pil mee verdwijnen – en ben je mogelijk niet meer beschermd.

7. MAG IK DRINKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

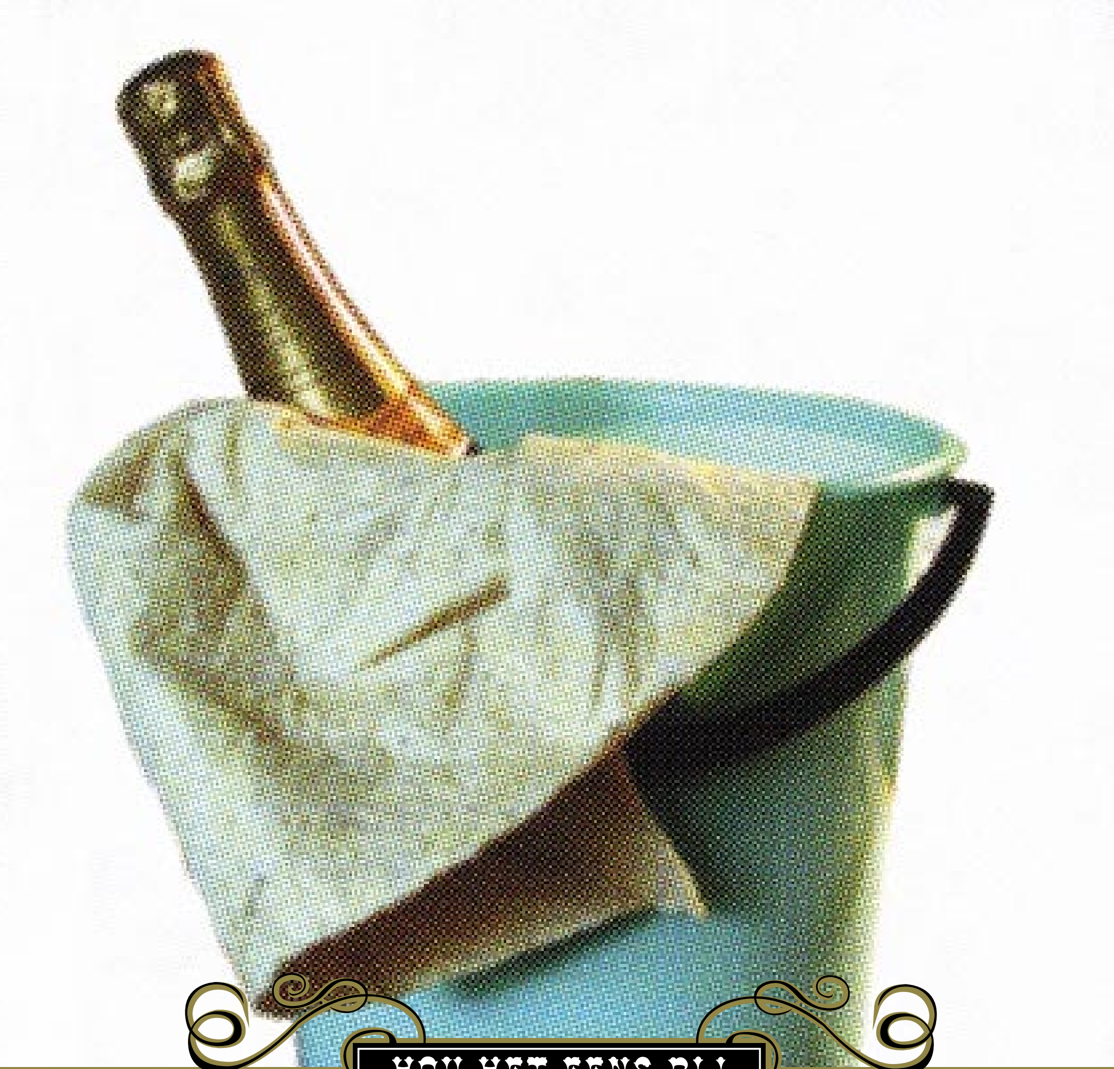
Wil je zwanger worden, denk er dan ook aan om te stoppen met drinken. Zeker in de eerste en de laatste maanden van de zwangerschap is alcohol schadelijk voor het kind, zelfs in kleine hoeveelheden. Negatieve effecten kunnen zijn:

- een lager geboortegewicht;
- slaap- en ademhalingsproblemen;
- afwijkingen aan het zenuwstelsel.

Hoe meer je drinkt, hoe groter ook de kans op een miskraam of ontwikkelingsstoornis na de geboorte. Vrouwen die merken dat ze zwanger zijn en zich bij het terugtellen realiseren dat ze alcohol hebben gedronken toen ze al zwanger waren (maar het nog niet wisten), moeten niet in paniek geraken. Schenk extra aandacht aan je lichaam (door bijvoorbeeld vanaf dan geen alcohol meer te drinken en goed op je voeding te letten). Zich zorgen maken is ook niet goed voor zwangere vrouwen. Maak je je toch zorgen: praat erover met je gynaecoloog of huisarts.

8. HEEFT ALCOHOL EEN INVLOED OP DE MENOPAUZE?

Vermoedelijk - en voor zover men er nu een zicht op heeft - beïnvloedt matig alcoholgebruik de hormonenhuishouding van vrouwen in de menopauze niet, maar nader onderzoek is nodig. Over de link tussen alcohol, oestrogenen, andere hormonen, borstkanker, ... is nog weinig geweten.



HOU HET EENS BIJ

Wil je je drinkgedrag onder de loep nemen, hou dan eens een week bij hoeveel je zoal drinkt. Noteer wanneer je gedronken hebt, hoeveel en in welke omstandigheden (op een feestje, in gezelschap van vriend(inn)en, na een stresserende werkdag, ...). Misschien ontdek je dat bepaalde situaties je ertoe aanzetten meer alcohol te drinken. De zelfhulpboekjes 'Je drinkgewoonten' (① Tijd om na te denken ② Maak uw keuze ③ Matig uw drinken) helpen je een zicht te krijgen op je drankgebruik en je motivatie om anders te gaan drinken. Meer info: vad@vad.be. Je kan dit alleen doen of samen met een vertrouwenspersoon. Je kan hiervoor ook terecht bij je huisarts of een andere hulpverlener.

HOU HET DROOG

WIE GEDRONKEN HEEFT, KAN MINDER GOED WERKEN, HEEFT VAKER LAST VAN EEN SLECHT HUMEUR, KRIJGT SNELLER RUZIE MET COLLEGA'S, BRENGT ZICHZELF EN ANDEREN IN GEVAAR DOOR EEN HOGER RISICO OP WERKONGEVALLEN ... WERK JE THUIS, DAN KUNNEN JE HUISHOUDELIJKE TAKEN ERBIJ INSCHIETEN, KAN JE RUZIE KRIJGEN MET JE HUISGENOTEN, ...
WIE THUIS (EN DUS ALLEEN) WERKT, HEEFT HET VAAK MOEILIJKER OM HET ALCOHOLGEBRUIK ONDER CONTROLE TE HOUDEN. PROBEER ALCOHOL IN COMBINATIE MET WERK ZOVEEL MOGELIJK TE BEPERKEN. LAS OOK REGELMATIG EEN ALCOHOLVRIJE PERIODE IN.

9. HOEVEEL MAG IK DRINKEN ?

Wil je van alcohol genieten en tegelijk gezond blijven, dan is maat houden de regel. Er bestaat een regel van drie die, heel algemeen, veilige drinkgrenzen aangeeft:

- Drink gemiddeld niet meer dan 2 glazen alcohol per dag (voor mannen is dat 3).
- Drink maximaal 3 glazen per keer (voor mannen is dat 5).
- Drink ten minste 2 dagen per week geen alcohol.

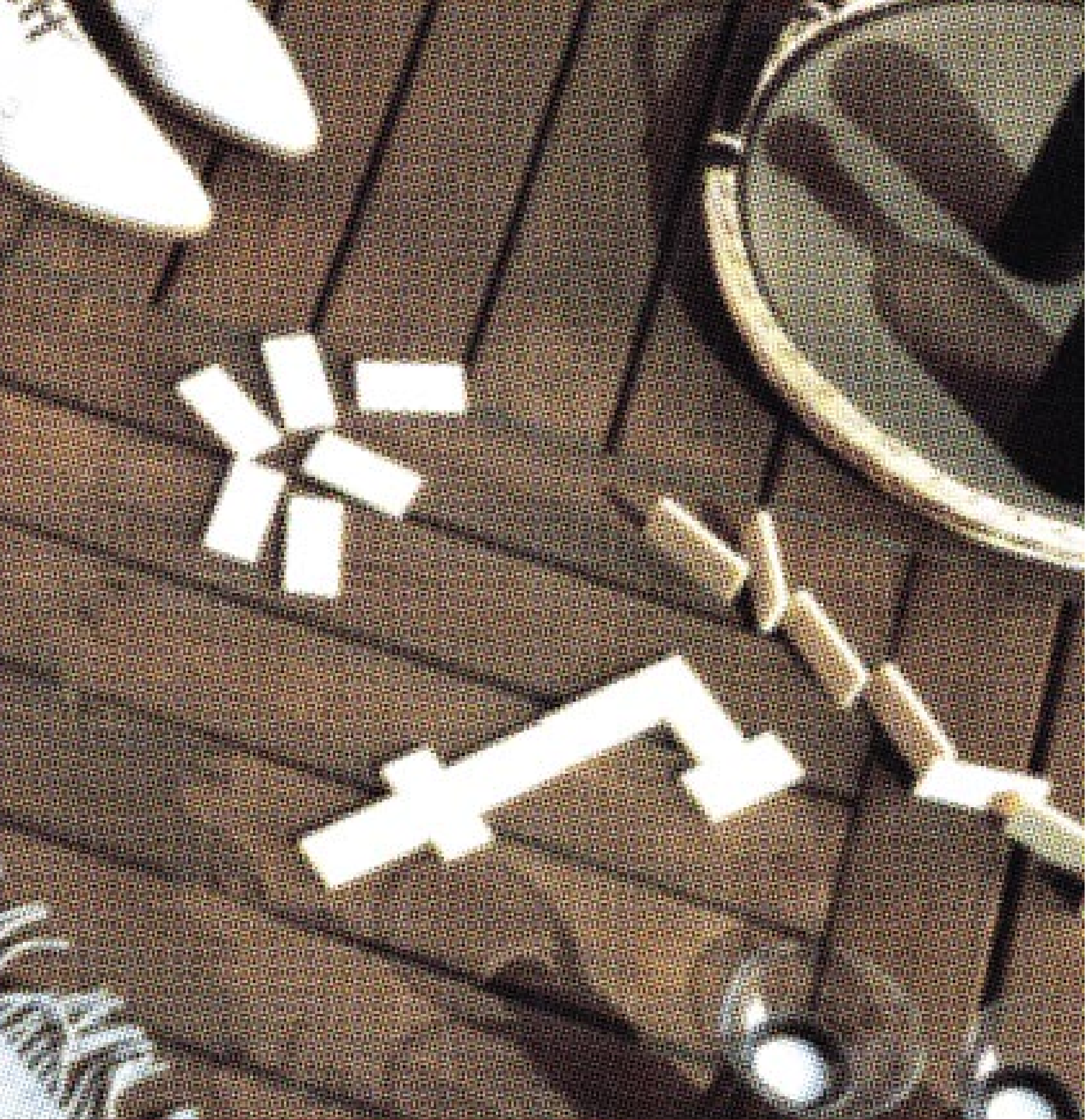
1 glas bier = 1 glas wijn = 1 glas sterkedrank = ±10 gram pure alcohol (bij standaard-horecaglazen) *

Bedenk wel dat het hier om gemiddelden gaat, en dat het effect van alcohol kan verschillen van persoon tot persoon (het gewicht speelt bijvoorbeeld een rol). Ook dezelfde persoon kan, afhankelijk van zijn fysiek of gemoed, van dag tot dag anders reageren op alcohol. Daarenboven zijn er momenten in het leven (ziekte, zwangerschap, ...) en situaties (voor een sollicitatiegesprek, in het verkeer, tijdens het sporten, ...) waarbij alcohol beter gemeden wordt .

* Dit geldt niet voor streekbieren. Die bevatten door het hogere alcoholgehalte en het grotere standaardglas meer pure alcohol.

10. KAN · ALCOHOL · MIJN GEDRAG VERANDEREN ?

Ja. Alcohol beïnvloedt gedrag en emoties. Ben je dronken, dan zeg en doe je vaak dingen die je nuchter niet zou zeggen of doen. Je schat situaties verkeerd in, je reageert anders dan anders. Het ene moment zing je van geluk, het andere moment zit je in zak en as. Je kan last hebben van black-outs: je herinnert je weinig tot niks van wat gebeurde. Soms weet je zelfs niet meer hoe je thuis geraakt bent.
Op den duur ga je je eigen drankgebruik minimaliseren of ontkennen. Bij overmatig en landurig gebruik krijg je te kampen met jaloersheid, prikkelbaarheid, depressies en zelfs hallucinaties.



Alcohol +

Combineer alcohol niet met geneesmiddelen of andere drugs! Die combinatie kan onvoorspelbare effecten hebben en ronduit gevaarlijk zijn.

Goed 'gastvrouwschap'

Heb je gasten in huis, probeer dan ook eens niet-alcoholische dranken te schenken. Water, frisdrank en vruchtensap liggen voor de hand, maar ook cocktails van allerlei groenten en fruit kunnen erg lekker en verrassend zijn. Je kan originele recepten vinden op www.boodschapineenfles.be.
Willen de gasten toch graag alcohol drinken, spreek dan op voorhand af wie Bob is. Dreigen je gasten boven hun theewater te raken, beperk het alcoholverbruik dan zoveel mogelijk.

11 WAT DOET TE VEEL ALCOHOL MET MIJN LICHAAM ?

Als vrouw word je, in vergelijking met mannen, sneller ziek bij bovenmatig alcoholgebruik. Je hebt tweemaal zoveel kans op levercirrose. Je lijdt sneller aan hartstoornissen, aantastingen van het centrale zenuwstelsel en geheugenverlies. In het algemeen daalt de levensverwachting van vrouwen die te veel drinken met 15 jaar.
Je hebt ook meer kans op menstruatiestoornissen, hoge bloeddruk, herseninfarcten, hersenbloedingen, … En er lijkt een verhoogde kans op borstkanker te bestaan, al vanaf meer dan 2 glazen alcohol per dag.

12 MAG IK DRINKEN OP HET WERK?

Of je het zelf merkt of niet: met alcohol presteer je slechts voor driekwart.
Hoe komt dat?
Je concentratie vermindert. Je bent sneller vermoeid. Je hebt meer moeite met complexe handelingen. Je hebt de neiging tot zelfoverschatting. Je werkt onnauwkeurig. Je bent minder alert. Je hebt een verstoorde waarneming en informatieverwerking.
In combinatie met werken is alcohol dus nooit zonder risico, ook al is het maar 'nu en dan eens een glaasje'. Is er alcohol in het spel, dan maak je sneller fouten. Die lopende band volg je minder goed dan je zou willen. Je ziet de gevolgen van belangrijke beslissingen minder scherp.
Aangezien vrouwen lichamelijk minder bestand zijn tegen alcohol, zullen ze meer dan hun mannelijke collega's hinder ondervinden van die paar glazen bij de lunch, een verjaardagstractatie, een diner met klanten. Als je minder presteert, valt dat vlug in slechte aarde bij je collega's en je baas. Bovendien wordt alcohol drinken sociaal veel minder aanvaard als het om vrouwen gaat. Om het even scherp uit te drukken: een man die al eens drinkt, is iemand die 'er goed tegen kan', terwijl een vrouw al vlug 'geen stijl heeft'.



LAAT JE RIJDEN

Alcohol en verkeer gaan niet samen. Ga je op stap in gezelschap, spreek dan op voorhand af wie Bob is. Ben je zelf met de wagen en drink je onverwacht toch meer dan goed voor je is, laat je dan rijden. Of neem het openbaar vervoer. Zelfs een hotel voor 1 nacht is minder vervelend (en goedkoper) dan een ziekenhuiskamer ...

13. MAG DE BAAS ZICH BEMOEIEN MET MIJN DRANKGEBRUIK?

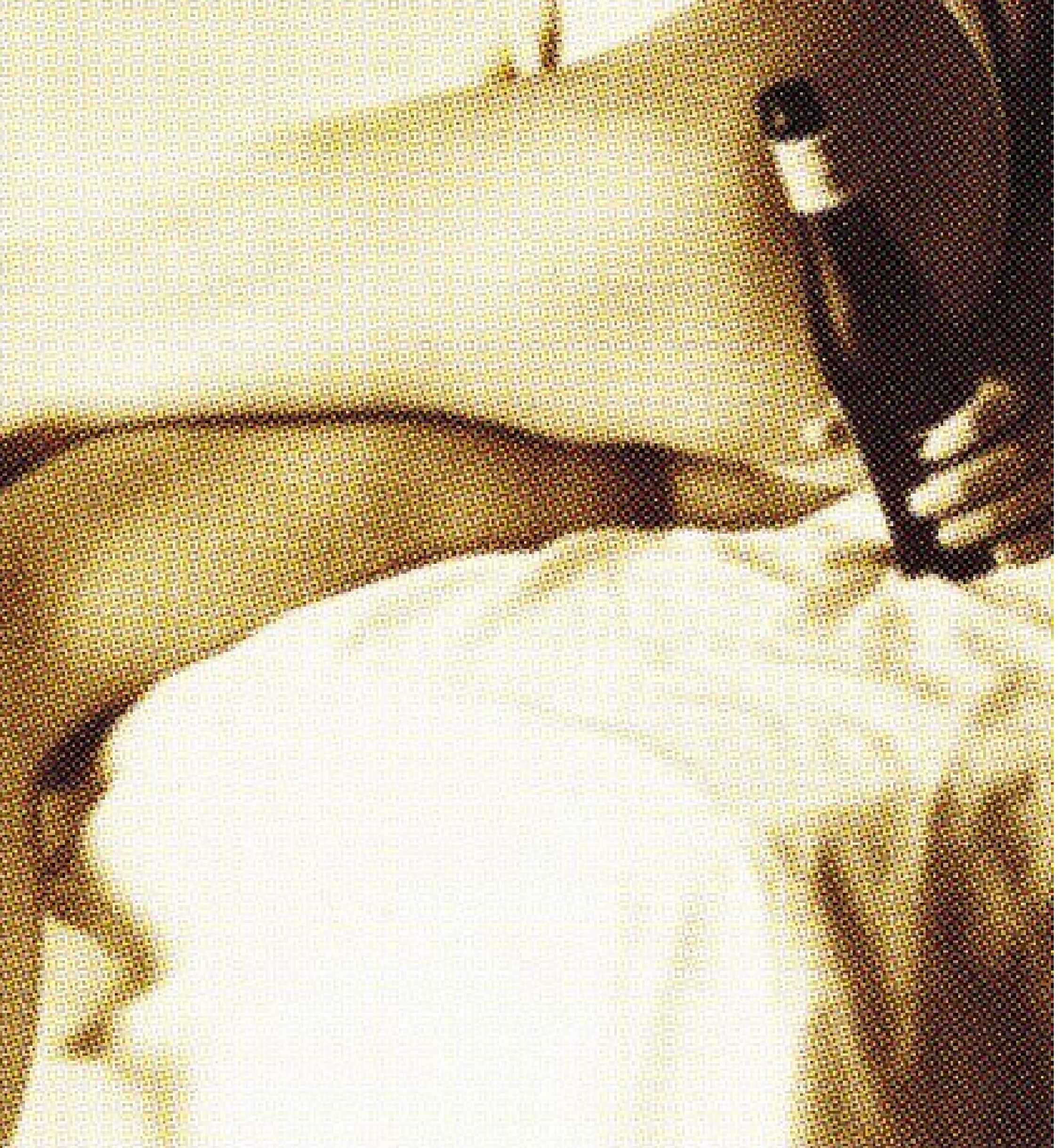
Werkgevers zijn wettelijk verplicht de gezondheid, de veiligheid en het welzijn van hun werknemers te verzekeren en te bevorderen. Daarbij komt dat alcohol in een bedrijf niet goed is voor de cijfers. Het is dus meer dan waarschijnlijk dat de baas vroeg of laat opduikt als er zich alcoholproblemen voordoen op of rond de werkvloer, zéker als je werk eronder lijdt. En buiten de werkuren? In principe heeft je werkgever geen uitstaans met wat je doet in je vrije tijd. Bedenk echter wel dat veel drinken de avond voor je moet werken, zich de volgende dag nog lang kan laten voelen.

14. ZIJN ER VEEL THUISWERKENDE VROUWEN DIE DRINKEN?

Dat is moeilijk te meten. Thuiswerkende vrouwen hebben een eigen alcoholpatroon. Ze hebben vaak de hele dag het rijk voor zich alleen, dus niemand die het ziet als ze een glaasje achteroverslaan. En dat drankje na die eindeloze strijk kan wel degelijk deugd doen. Je moet alleen oppassen dat je jezelf niet te veel beloont ... Tegelijk kan het drinken thuis ook voortvloeien uit eenzaamheid, gebrek aan erkenning van het thuiswerk of de verveling van de hele dag thuiszitten.

15. HOEVEEL MAG IK DRINKEN ALS IK WIL RIJDEN?

Wettelijk ben je strafbaar vanaf 0,5 promille in het bloed. Dat komt overeen met ongeveer 2 glazen alcohol. Bij een alcoholpromille van 0,5 kun je een rood licht al minder goed zien, omdat je blik vernauwt tot een tunnel. Je ziet minder, je schat afstanden verkeerd in, je let minder op, je reageert later, je denkt dat je meer kunt dan normaal. Bij 0,8 promille is de kans op een ongeval al tweemaal zo groot; bij 1,3 promille 9 keer en bij 1,8 promille 17 keer!
Komt daarbij dat mensen verschillend reageren op alcohol: lichaamsgewicht, vermoeidheid, de snelheid waarmee je drinkt, ... kunnen allemaal het alcoholgehalte beïnvloeden. Ook het lichaamsgewicht speelt een rol. Kortom: wil je het veilig spelen in het verkeer, drink dan best geen alcohol.



HELP, IK (VER)DRINK!

Ervaar je bij jezelf een drankprobleem en groeit dit boven je hoofd? Zoek dan hulp!

Wie al geruime tijd afhankelijk is van alcohol en zich voorgenomen heeft daar iets aan te doen, stopt best niet alleen. Dat betekent niet automatisch een opname in een ziekenhuis of instelling.

In Vlaanderen vind je verschillende vormen van hulp:
zelfhulpgroepen, begeleiding door je huisarts, consultaties bij een psycholoog of psychiater in een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg of in een privépraktijk, een opname op een Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis of een ontwenningsafdeling in een ziekenhuis. De ernst van je problemen en je eigen voorkeur bepalen mee in welke hulpverleningsvorm je stapt.

Wil je weten welke hulpverlening bij je past?
Contacteer de DrugLijn: bel 078 15 10 20 of mail via www.druglijn.be/contact.

16.

HEBBEN MIJN KINDEREN ER LAST VAN ALS IK DRINK ?

De flessen alcohol moeten niet per se verstopt worden onder het aanrecht. Het is wel belangrijk dat ouders die alcohol drinken het goede voorbeeld geven: genieten, maat houden, niet rijden onder invloed, ... Je geeft als ouder je kinderen best geen of zo min mogelijk alcohol voor ze 16 zijn. Kinderen zijn extra kwetsbaar voor de effecten van alcohol omdat hun lichaam en hersenen nog in volle ontwikkeling zijn. Bij een bijzondere gelegenheid kan er al eens een uitzondering gemaakt worden. Het is belangrijk met je kinderen te praten over jouw en hun ervaringen met alcohol. Maak duidelijke afspraken.
Moeders met een alcoholprobleem zien hun kinderen niet minder graag dan anderen. Maar wanneer ze onder invloed zijn, besteden ze minder aandacht aan hen - wat dan vaak gecompenseerd wordt in nuchtere toestand. Dat is verwarrend voor kinderen. In gezinnen met drinkende moeders is er meer kans op kinderverwaarlozing. Bij drinkende vaders is er eerder sprake van woede en geweld.
Bovendien krijgen kinderen van ouders die afhankelijk zijn van alcohol, een erfelijke belasting mee: ze hebben viermaal meer kans op een alcoholprobleem. En vooral, kinderen leren door te observeren: als mama (en/of papa) drinkt, dan leren kinderen dat dit normaal is.





HELP, MIJN PARTNER (VER)DRINKT!

Drinkt je partner, kom dan steeds in actie!

Probeer er op een niet-beschuldigende manier over te praten.
Bewaak ook je eigen grenzen: neem geen verantwoordelijkheden over en blijf zorg dragen voor jezelf.
Spreek erover met je huisarts of een andere hulpverlener, neem iemand uit je omgeving in vertrouwen of bel de DrugLijn (078 15 10 20).

Er bestaat ook specifiek materiaal:
de brochure 'Boodschap in een fles voor partners' en het zelfhulpboekje 'Als je partner drinkt ...'
meer info: vad@vad.be

17. Heeft MIJN PARTNER ER LAST VAN ALS IK DRINK?

Ja, natuurlijk. Een relatie kan helemaal ontsporen als één van beide partners drinkt. Mensen met alcoholproblemen proberen uit schaamte of schuldgevoelens hun problemen zoveel mogelijk te ontkennen of te verstoppen. Er ontstaan spanningen en vertrouwensproblemen in de relatie. Dikwijls zijn er ook financiële problemen (een groot deel van het gezinsbudget gaat op in drank, hogere dokterskosten, boetes, inkomensverlies) die de relatie nog eens extra onder druk zetten. Ten slotte kan drank ook huiselijk geweld veroorzaken.

18. WANNEER MOET IK ME VRAGEN STELLEN BIJ MIJN ALCOHOLVERBRUIK?

Als je je herkent in één of meerdere van de onderstaande stellingen.

1. Je hebt steeds grotere hoeveelheden nodig voor hetzelfde effect.
2. Je krijgt onthoudingsverschijnselen, zoals trillen, zweten of angst.
3. Je drinkt meer of langer dan je van plan was.
4. Je probeert tevergeefs je gebruik onder controle te krijgen.
5. Je besteedt een groot deel van je tijd aan drinken of dronken worden.
6. Je vermindert belangrijke sociale of professionele activiteiten om te kunnen drinken.
7. Je drinkt door ondanks blijvende of terugkerende lichamelijke of psychische gevolgen.



19. HEEFT ALCOHOL EEN INVLOED OP MIJN SEKSLEVEN?

Ja, alcohol verdooft niet alleen je remmingen (wat leuk kan zijn), maar ook je beslissingsvermogen, je beoordelingsvermogen, je spieren en je zenuwstelsel. Je bent dus wel losser en socialer, maar ook minder kritisch, minder consequent en vooral ... minder aantrekkelijk (je hebt een verschraalde adem, je bent rood aangelopen, je brabbelt en waggelt, …). Daar was het je natuurlijk net niét om te doen! En jammer genoeg moeten vrouwen nog steeds meer op hun hoede zijn voor ongewenste seks, wat dan weer kan leiden tot een ongewenste zwangerschap.

Overmatig alcoholgebruik tast de hormonen- en vochthuishouding aan. Een eerste effect kan een onregelmatige cyclus zijn. En op lange termijn kan je vruchtbaarheidsstoornissen krijgen.

20. WAT MOET IK DOEN ALS IK WORD LASTIGGEVALLEN DOOR IEMAND DIE GEDRONKEN HEEFT!

Mannen die gedronken hebben zijn minder vatbaar voor rede. Als je het slachtoffer dreigt te worden van iemand met te veel alcohol achter de kiezen, gooi dan meteen alle fatsoensnormen overboord. Zeg duidelijk 'nee', noem het 'verkrachting', blijf niet vriendelijk, lieg er lustig op los over je geslachtsziekte of je partner die elk moment kan binnenkomen en aarzel niet om zonodig een flinke trap uit te delen.



FEITEN EN FABELS

Een glas bruin bier is goed voor de borstvoeding

Fout. Het feit dat bruin bier vitamine B bevat, is écht geen reden om tijdens de borstvoedingsperiode bruin bier te drinken. En het argument dat je van alcohol drinken rustig wordt (wat dan weer goed is voor de melkproductie en de borstvoeding), is ook niet afdoende. Alcohol komt immers via de moedermelk bij de baby terecht en dat is slecht voor de ontwikkeling. Bovendien wordt het kindje slaperig van alcohol waardoor het niet meer genoeg drinkt. Spring dus voorzichtig om met dat bruine bier (en andere alcohol) tijdens de borstvoeding. Eén glaasje kán, bij een speciale gelegenheid bijvoorbeeld. Drink het dan liefst vlak na de borstvoeding. Dagelijks een glas is echt te veel.
Toch op zoek naar vitamine B? Die vind je ook in bruine boterhammen, vlees, pindakaas, ... zónder schadelijke effecten voor de baby. En het extra vocht dat je tijdens de borstvoedingsperiode best kan gebruiken, kan je natuurlijk ook uit andere bronnen dan bruin bier putten!

Alcohol is een goede slaapmuts

Fout. Alcohol kan helpen om in te slapen, maar veroorzaakt ook doorslaapstoornissen: je slaap is minder diep, je wordt sneller wakker.

Van koffie word je nuchter

Fout. De lever heeft anderhalf uur nodig om 1 glas alcohol af te breken. En koffie verandert daar niets aan. Ook andere lapmiddeltjes zoals haring eten, een luchtje scheppen, een rondje lopen - het helpt niets.

Wijn na bier is plezier, bier na wijn is venijn

Fout. Het mengen van verschillende soorten alcohol kan je inderdaad misselijk maken. Maar de volgorde heeft geen belang.

DRINKTEST

HOE BELANGRIJK IS ALCOHOL VOOR JOU?

Ja / Nee	**Lastige taken lukken beter met alcohol.**
Ja / Nee	**Je kan beter plezier maken met alcohol.**
Ja / Nee	**Je hebt al eens auto gereden na meer dan 2 alcoholconsumpties.**
Ja / Nee	**Je bestelt alvast bij voordat je vorige consumptie op is.**
Ja / Nee	**Je hebt altijd een glas in je hand.**
Ja / Nee	**Je kan je beter ontspannen als je drinkt.**
Ja / Nee	**Je bestelt altijd een alcoholische consumptie, ook `s ochtends en `s middags.**
Ja / Nee	**Je blijft drinken, ook al had je andere voornemens.**

Als je op één van de bovenstaande vragen met ja hebt geantwoord, is het zinvol eens stil te staan bij je drinkgedrag.

MEER WETEN OVER JE DRANKGEBRUIK?

MEER INFORMATIE

over drinken van alcohol vind je op onze website
www.boodschapineenfles.be

Je vindt er ook een link naar
www.drinktest.nl

Deze drinktest werd ontwikkeld door het Nederlands Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie, maar is perfect geschikt voor Belgische consumptie. Op basis van je antwoorden op de vragen geeft de website je gedetailleerd advies. De test is volledig anoniem.
Doe je de test, en ben je bezorgd of verwonderd over het resultaat? Je kan je drinkgedrag checken bij mensen uit je omgeving (partner, vriend, familie, collega, ...): hoe beschouwen zij jouw drinkgedrag, hoe gaan zij om met alcohol? Of je kan je bezorgdheden en vragen ter sprake brengen bij je huisarts, bedrijfsarts of een andere professionele hulpverlener.
Ook de DrugLijn kan je anoniem verder helpen (078 15 10 20 of via www.druglijn.be/contact).